Belgique/België
P.P/P.B
9099 GENT X.
BC31601

SYMBIOMAG

N°7 / 3ÈME TRIMESTRE 2013 - TRIMESTRIEL

SANTÉ
PROTÉGEZ VOTRE COEUR
ET VOS ARTÈRES

NUTRITION
CONSEILS POUR UNE
ALIMENTATION ANTI-CHOLESTÉROL

ACTUALITÉ
DÉCOUVREZ NOS
NOUVEAUX PARTENAIRES

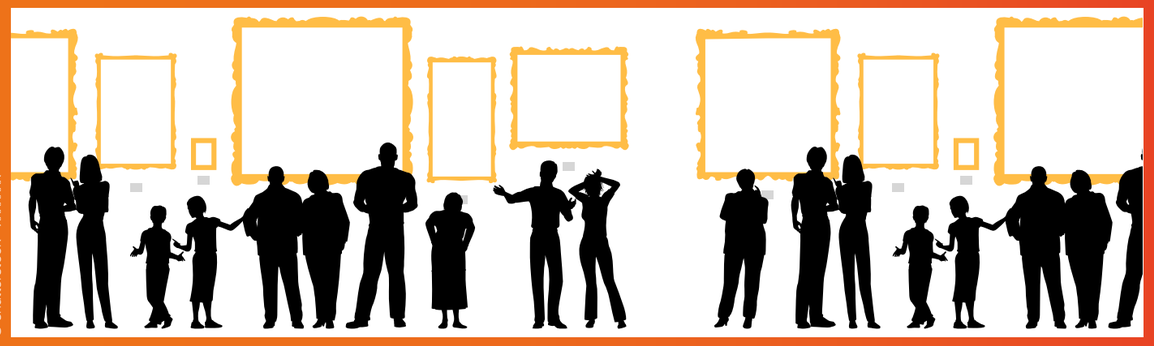
DOSSIER

DISPARITION DE LA CARTE SIS EN 2014

Expéditeur : Symbio, Avenue de Tervueren 68-70, 1040 Bruxelles - P913635

Symbio
Mutualité Neutre

ET SI ON ALLAIT AU MUSÉE ?



© shutterstock - xxxxxxx

Pour cette nouvelle sortie culturelle, votre mutualité Symbio a le plaisir de vous convier aux Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique pour une visite intitulée « Promenades contées, promenades signées ». Originale et enchantée, cette balade est la promesse d'un moment unique rempli d'émotions et de poésie.

Le mariage subtil et riche de la langue des signes et du français

Parmi les peintures et les sculptures, les histoires sont racontées simultanément en langue des signes et en français parlé, dans une chorégraphie qui marie œuvres plastiques, mime et poésie des 2 langues, l'une sonore, l'autre visuelle. L'harmonie est parfaite et l'émotion enveloppante. Parcours créatifs ou jeux de langage couronnent les Promenades. Jeunes et moins jeunes, sourds et entendants, tous sont les bienvenus. Du plus petit au plus grand, vous serez sous le charme !

Informations pratiques

Quand ?

Le **mercredi 23 octobre 2013**, de **14h00** à **15h30**, pour une visite guidée qui convient aux enfants à partir de 5 ans.

Où ?

Musées royaux des Beaux-Arts
de Belgique
Avenue de la Régence, 3
1000 Bruxelles

Tarifs ?

- 2 euros pour les membres de Symbio (enfants & adultes)
- 3 euros pour les non-membres

Comment s'inscrire ?

- Soit en renvoyant le bulletin d'inscription avant le **16 octobre 2013** à Symbio, Département Commercial, Avenue de Tervueren, 68-70 à 1040 Bruxelles.

- Soit en envoyant un e-mail avant le **16 octobre 2013** avec les données demandées sur le bulletin d'inscription à **events@symbio.be**

Votre inscription ne sera valable qu'après le versement du montant à payer sur le compte **BE02 1325 9003 1540**, en indiquant la communication « Nom, prénom, Promenades »

En cas d'annulation, veuillez prévenir avant le 16 octobre 2013 au plus tard. Après cette date, le remboursement de la somme versée ne sera plus possible.

Bulletin d'inscription « Symbio On Tour »		
Visite "Promenades contées, promenades signées"		
Nom :		Prénom :
Tél. ou GSM :		E-mail :
Nombre de personnes :	Membre(s) : …. X 2 euros = … euros	Non-membre(s) : …. X 3 euros = …..... euros

SOMMAIRE

Dossier
Carte SIS : disparition fin 2013 — 04

Santé
Prévenir la maladie cardiovasculaire — 06

SymbioMag
Désormais par mail ou dans votre agence — 09

Nutrition
J'ai trop de cholestérol, que faire ? — 10

L'actualité de Symbio
- Cap vers la domiciliation européenne — 14
- Jusqu'à 1000 euros de remboursements ? — 15
- Portes ouvertes au Symbio Sport Center — 15
- Symbio partenaire de la mise à l'eau du Scherzo ! — 16
- SymbioDoc : les fiches santé de votre mutualité — 16

Les bons conseils de Symbio
- Je suis en incapacité de travail : que faire ? — 17

L'actualité de nos partenaires
- « SymbioCook » : cuisiner, apprendre et déguster ! — 18
- La mode à petit prix grâce à Symbio — 18
- Symbio et Zen Car partenaires ! — 18
- Marre de payer votre énergie trop cher ? — 19

SymbioMag

Éditeur responsable :
Michel Beckers, Avenue de Tervueren, 68-70 - 1040 Bruxelles

Coordination et rédaction finale :
Camille D'Hulst

Ont collaboré à ce numéro :
Maria Cruz Gonzalez Fernandez, Fabienne Gérard, Marie Jourez, Fabienne Mailleux, Dr Audrey Marchandise, Koenraad Merens, Stéphanie Tylleman, Christine Torsin, Sophie Szynal, Guy Van Oycke, Karline Verhelst, Harold Marreyt

Réalisation et mise en page : TamTam
Impression : Continuga

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction sont à demander à la rédaction.

Site web : www.symbio.be
E-mail : symbiomag@symbio.be

ÉDITORIAL

Une rentrée sous le signe du bien-être

L'été 2013 a battu tous les records de chaleur en Belgique.
De telles conditions météorologiques ont favorisé les barbecues et les apéros en plein air.
Malgré ces moments agréables et conviviaux cette forte chaleur a eu une incidence sur notre santé. Saviez-vous par exemple que, d'après nos spécialistes, la température ambiante idéale pour l'être humain serait d'environ 23°C. ?

Un remède naturel : la sieste !

La sieste est le moment privilégié que l'on s'accorde pour compenser les perturbations du sommeil liées à la chaleur estivale. Elle se pratique naturellement en vacances et ses bienfaits sont unanimement reconnus.

A la rentrée le choc est rude !

Retour au rythme que nous avions abandonné le temps des vacances : réveils matinaux, rythme de travail, horaire de la scolarité des enfants, …

Depuis 2007, l'INAMI a constaté une augmentation de 25% d'incapacités de travail directement liées à un état de fatigue, de stress ou de burnout.

Le message principal de SYMBIO en cette rentrée est donc : « Prenez soin de vous ! ».
Inutile de perdre en quelques jours tout le bénéfice de repos et de relaxation que vous vous êtes offert le temps des vacances.

Bonne rentrée à tous et à Félicie aussi.

Guy Van Oycke,
Administrateur

DOSSIER

LA CARTE SIS DISPARAÎT EN 2014

Place à la carte d'identité électronique

La carte SIS remplit actuellement deux objectifs :

- **L'identification des assurés sociaux (c'est-à-dire les personnes affiliées à une mutualité).**
- **La connaissance des droits de l'assuré social en matière de remboursement des soins de santé.**

À partir partir du 1er janvier 2014, la carte SIS se verra remplacée par la carte d'identité électronique.

Des objectifs atteints différemment

Dès la fin de l'année, c'est via le numéro de registre national présent sur la carte d'identité électronique que les pharmaciens, les hôpitaux et certains prestataires de soins consulteront en ligne (auprès des mutualités) les données relatives à l'assurance maladie-invalidité. L'avantage est que vous ne devrez plus vous déplacer pour mettre à jour les informations contenues dans votre carte (en cas de changement de statut, par exemple). Les prestataires auront un accès direct à la banque de données de votre mutualité via un réseau électronique sécurisé (MyCareNet). Ce réseau va permettre un meilleur contrôle des droits de l'assuré social en matière de remboursement des soins de santé. Les données de la carte SIS n'étant en effet pas toujours à jour.

Une période de transition

Le système est actuellement déjà en place dans certaines pharmacies. Il sera petit à petit généralisé pour être d'application au 1er janvier 2014.

Ma carte SIS va-t-elle encore me servir ?

Pendant une période transitoire d'une durée encore à déterminer, les cartes SIS toujours valides pourront être utilisées à des fins d'identification (comme clef électronique permettant aux prestataires de soins de se connecter à votre mutualité). Pour connaître la durée de validité de votre carte SIS, comptez 10 ans en plus de la date mentionnée sur la carte. Pour toutes les cartes émises en 2003 et qui viendront donc à échéance en 2013, la durée de validité sera automatiquement prolongée jusqu'au 31 décembre 2013. À partir du 1er janvier 2014, les cartes volées, perdues ou arrivées en fin de validité ne seront officiellement plus remplacées. Dans les faits, la production de la carte SIS sera déjà interrompue fin novembre 2013.

Ma carte SIS ne sera plus valide en 2014 et je ne possède pas de carte d'identité électronique. Que faire ?

Si vous ne remplissez pas les conditions vous permettant de détenir une carte d'identité électronique, vous recevrez en 2014 une carte résiduaire appelée ISI+. Cette carte permettra de vous identifier car elle affichera votre numéro de registre national.
Pour information, en Belgique, les pièces d'identité électronique ne sont délivrées qu'aux personnes domiciliées sur le territoire belge, c'est-à-dire qui sont inscrites dans les registres de la population d'une commune belge.

© shutterstock – Monkey Business Images

Qui recevra une carte résiduaire ISI+ ?

Une carte ISI+ sera distribuée à tous les enfants de moins de 12 ans domiciliés en Belgique ainsi qu'aux personnes qui ne peuvent pas bénéficier d'un titre d'identité électronique et qui disposent d'une couverture sociale pour se faire soigner en Belgique (les travailleurs frontaliers et leur famille, par exemple).

Le nouveau système va permettre un meilleur contrôle des droits aux remboursements de soins.

Comment faire si je me rends à la pharmacie pour obtenir des médicaments pour une autre personne (conjoint, enfant, etc.) ?

Pour votre enfant, il vous suffira de montrer sa carte ISI+ (distribuée automatiquement aux enfants de moins de 12 ans) ou sa kid's card (la carte d'identité électronique pour les enfants belges de 0 à 12 ans, obtenue sur demande et obligatoire pour tout voyage à l'étranger). Dès l'âge de 12 ans, une carte d'identité électronique lui sera automatiquement délivrée.

Pour toute autre personne (conjoint, proche), vous devrez présenter un support reprenant son numéro de registre national :

- Sa carte SIS valide, pendant la période transitoire.
- Sa carte d'identité électronique.
- Sa carte ISI+.
- Une vignette de mutuelle.

Que faire de ma carte SIS arrivée à expiration ?

Remettez-là à votre mutualité.

Plus d'info ?

Visitez le site internet de la Banque Carrefour de la Sécurité Sociale **www.ksz-bcss.fgov.be** ou contactez-nous par téléphone au **02/733.97.40** (du lundi au vendredi de 08h30 à 17h00).

SANTÉ

PRÉVENIR LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

Le point avec le Docteur Audrey Marchandise, Cardiologue à Bruxelles

Une légère hypertension, un surpoids modéré ou des antécédents familiaux ne semblent pas inquiétants. Ces particularités font pourtant partie des principaux facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire. Les prévenir, quand c'est possible, constitue un enjeu majeur. La bonne nouvelle ? Il y a moyen d'agir efficacement contre la majorité de ces risques grâce à un changement de mode de vie et/ou à l'aide de médicaments.

Cardiovasculaire, ça veut dire quoi ?

L'ensemble du cœur et des vaisseaux constitue le système cardiovasculaire, également appelé système circulatoire. Le terme cardio se rapporte au cœur tandis que vasculaire s'entend de l'ensemble des vaisseaux de l'organisme. La façon la plus simple de comprendre comment fonctionne le cœur est de l'imaginer comme une pompe musculaire qui fait circuler le sang à travers les vaisseaux sanguins jusqu'aux tissus.

Qu'est-ce que la maladie cardiovasculaire ?

La maladie cardiovasculaire est la première cause de décès dans le monde. Il s'agit d'un terme général qui englobe un certain nombre de problèmes affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Une telle affection peut avoir des conséquences sur tous les organes. Elle peut ainsi endommager les reins, les yeux, le cerveau, les jambes et, bien évidemment, le cœur. Elle se présente sous différentes formes (troubles du rythme cardiaque, douleurs à la poitrine, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, rétrécissement des vaisseaux sanguins dans les jambes ou les pieds, etc.).

En manque d'oxygène : l'accident cardiovasculaire

Un accident cardiovasculaire survient lorsqu'une artère se bouche et que le sang cesse de circuler. Les tissus irrigués par cette artère ne reçoivent plus assez d'oxygène et souffrent, voire meurent. Ce manque d'oxygène (aussi appelé infarctus) peut survenir à divers endroits du corps, selon l'artère touchée :

- **Le cœur** - Lorsqu'une des artères qui irriguent le cœur est bouchée (artère coronaire), il y a un risque d'angine de poitrine (douleur ou inconfort), voire de crise cardiaque (infarctus du myocarde).
- **Le cerveau** - Il s'agit alors d'un infarctus cérébral, aussi appelé accident vasculaire cérébral ou AVC. En langage courant, on parle d'attaque.
- **Une jambe** - Dans ce cas, on souffre de douleurs au mollet et l'on parle d'artérite du membre inférieur ou d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI). Non soignée, elle peut provoquer une embolie (obstruction d'une artère due au déplacement d'un caillot), un AVC, une gangrène (avec risque d'amputation), etc.

Ces 3 types d'accidents vasculaires, potentiellement mortels, sont les plus fréquents, mais un infarctus peut toucher n'importe quel organe.

© shutterstock – Monkey Business Images

La prévention, un enjeu majeur !

Les habitudes de vie, certaines petites anomalies de notre état de santé et l'une ou l'autre particularité individuelle sont étroitement liées à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins. Tous ces éléments constituent ce que l'on appelle des facteurs de risque cardiovasculaire, c'est-à-dire des facteurs qui, pris ensemble ou séparément, augmentent le risque d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire. Certains sont non modifiables, c'est-à-dire contre lesquels on ne peut rien. D'autres sont influençables, ce qui signifie qu'il est possible de les contrôler afin de limiter le risque.

Un fumeur multiplie par trois son risque d'avoir une crise cardiaque.

Les facteurs de risques non modifiables :

- **L'âge** : le risque de maladie cardiovasculaire s'accroît avec l'âge.
- **L'hérédité** : l'existence d'antécédents familiaux d'accident vasculaire (parent(s) du premier degré) est un facteur prédisposant de maladie cardiovasculaire. Seuls les accidents cardiovasculaires précoces sont à prendre en compte, c'est-à-dire avant 55 ans chez un homme et avant 65 ans chez une femme.
- **Le sexe** : les risques des hommes et des femmes tendent aujourd'hui à se rejoindre. La maladie est toutefois plus difficile à détecter chez les femmes avec des symptômes moins significatifs (signes grippaux, fatigue, angoisses, etc.).

Les facteurs de risque influençables :

- **Le diabète** : les complications cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité des diabétiques, chez qui la probabilité de décéder d'un infarctus est 2 à 3 fois plus élevée.

Votre avantage Symbio

Vous êtes motivé à évaluer votre risque cardiovasculaire suite à des antécédents familiaux d'angine de poitrine, d'infarctus, de thrombose cérébrale (AVC). Vous avez peut-être l'envie de reprendre une activité sportive après une période d'inactivité. Vous voudriez pouvoir contrôler votre cholestérol ou vous débarrasser de vos habitudes tabagiques… Le Dr Marchandise est prête à vous accueillir au **Centre de Cardiologie des Cerisiers**. Plus d'infos sur **www.cerisiers.be** ou par téléphone au **02/742.32.34**. **Symbio rembourse 25 euros par an pour le dépistage de la maladie cardiovasculaire**.

La suite en page 8 ..... >

© shutterstock – Syda Productions

- **Le tabac** : la nicotine et le monoxyde de carbone sont les principaux responsables des effets néfastes cardiovasculaires du tabagisme. Dès la première bouffée, la nicotine fait augmenter la pression artérielle et le rythme cardiaque, tandis que l'oxyde de carbone contribue à diminuer l'oxygénation sanguine. Deux situations que le système cardiovasculaire n'apprécie guère quand elles se répètent jour après jour. Arrêter de fumer permet très rapidement de réduire les risques cardiovasculaires. Un an après la dernière cigarette, le risque d'attaque cérébrale est redevenu celui d'un non-fumeur. Endéans les deux ans, le risque d'infarctus est réduit de 50 % et après une dizaine d'années sans tabac, l'espérance de vie de l'ex-fumeur redevient identique à celle d'une personne qui n'a jamais fumé.

- **L'excès de cholestérol** : un taux élevé de cholestérol est surtout nocif pour la paroi artérielle. L'excès de cholestérol dans la paroi artérielle déclenche le processus d'athérosclérose (durcissement des artères, ce qui restreint la circulation sanguine et entraîne le risque de formation d'un caillot).

- **L'obésité** : si le poids corporel s'exprime en kilos, le poids sain s'exprime par un nombre qui tient compte à la fois du poids et de la taille des individus. Ce nombre correspond à l'indice de masse corporelle (IMC). Le poids est considéré comme sain quand l'IMC est compris entre 18,5 et 24,9. Un IMC compris entre 25 et 29,9 correspond à un surpoids et l'on parle d'obésité lorsque l'IMC dépasse 30. Le risque cardiovasculaire d'un individu augmente dès que son IMC dépasse 27. Le nombre de kilos à perdre pour revenir à un poids sain dépend évidemment du poids de départ, mais il est important de savoir qu'une perte de poids de l'ordre de 5 à 10 % a déjà des effets positifs sur la santé cardiovasculaire.

- **L'hypertension artérielle** : l'hypertension artérielle favorise elle aussi le durcissement des artères. Les vaisseaux sanguins peuvent alors se boucher. Cette affection prédispose aux maladies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral. Elle est rarement associée à des symptômes. Parfois cependant, elle peut s'accompagner de maux de tête, de bourdonnements d'oreille, d'impression de voir voler des mouches devant les yeux, de saignements de nez. Afin de dépister l'hypertension artérielle et de prévenir les complications par une prise en charge adéquate, il est important de faire mesurer sa tension artérielle par le médecin traitant une fois par an. Les facteurs prédisposant sont l'hérédité, une nourriture trop salée ainsi que l'âge.

*Nous remercions le **Docteur Audrey Marchandise**, Cardiologue à Bruxelles et Consultante aux Cliniques universitaires Saint-Luc, pour son aimable collaboration.*

Accident cardiaque et accident vasculaire cérébral : quels symptômes ?

En matière d'accident vasculaire cérébral ou cardiaque, chaque minute compte. L'important est de réagir vite, très vite, et donc de savoir reconnaître les signes d'alerte. Les signaux qui doivent alerter :

- **L'infarctus du myocarde** : survenue brutale d'une douleur au milieu de la poitrine qui persiste plus de 15 minutes. Ca «serre comme un étau». Cette douleur irradie parfois dans le bras gauche, la mâchoire, le cou, etc. Elle peut s'accompagner d'essoufflement, de nausées, de pâleur, de sueur, d'angoisse, etc. Il existe aussi des infarctus non douloureux, qui surviennent plus souvent chez les personnes diabétiques, les femmes et les personnes âgées. On les reconnaît alors à d'autres signes comme, par exemple, un malaise, un essoufflement, une fatigue intense, des sensations inhabituelles dans le bras gauche, etc.
- **L'accident vasculaire cérébral** : survenue brutale d'une faiblesse d'un côté du corps. Engourdissement brusque, perte de sensibilité, voire paralysie du visage, d'un bras, d'une jambe ou d'un côté du corps. Également : vertige, trouble de l'élocution, de la vue, maux de tête intenses, vomissements, etc.

Ces accidents ne concernent pas que les sujets âgés. De plus en plus de personnes jeunes en sont victimes.

LE SYMBIOMAG DÉSORMAIS EN AGENCE OU PAR E-MAIL

Actuellement, vous recevez votre « SymbioMag » dans votre boîte aux lettres. Nous profitons d'ailleurs de ces quelques lignes pour vous remercier pour votre fidélité et votre attention.

Mais les réalités d'aujourd'hui nous poussent à prendre nos responsabilités et, dans un souci environnemental et de maîtrise des coûts, nous souhaitons à présent privilégier la diffusion de versions électroniques par e-mail. Nous vous invitons donc à nous faire part de vos coordonnées e-mail via le coupon ci-dessous afin que nous puissions effectuer l'envoi.

Cependant, pour les personnes ne disposant pas de l'outil internet, nous mettons à leur disposition le « SymbioMag » dans toutes nos agences.

A nous communiquer :
- Par voie postale à l'adresse suivante : Avenue de Tervuren 68-70 – 1040 Etterbeek
- Par Fax au numéro suivant : 02/743.16.94
- Par E-mail à l'adresse suivante : symbiomag@symbio.be
- Par téléphone : 02/733.97.40

Coupon-réponse « SymbioMag »

Voici l'adresse e-mail sur laquelle j'aimerais recevoir la version électronique du magazine :

.....

Nom : .....

Prénom : .....

N° de registre national : .....

Le saviez-vous ?
Les éditions précédentes du « SymbioMag » sont consultables et téléchargeables via le site internet **www.symbio.be**

NUTRITION

J'AI TROP DE CHOLESTÉROL, QUE FAIRE ?

L'avis de Stéphanie Tylleman, Diététicienne-Nutritionniste

Vos dernières analyses de sang montrent un taux élevé de cholestérol et vous devez suivre un régime afin de prévenir tout problème cardiovasculaire ? Suivez les conseils de notre spécialiste afin d'optimaliser la qualité des graisses dans votre alimentation.

Une substance vitale

Le cholestérol est un corps gras indispensable à la vie. C'est l'un des composants majeurs des membranes de nos cellules et il est nécessaire à la fabrication de très nombreuses hormones. Le cholestérol qui se trouve dans notre sang provient d'une part de l'alimentation (30%) et d'autre part de notre foie (70%).

Bon ou mauvais cholestérol ?

Pour atteindre les différents organes, le cholestérol utilise des transporteurs qui lui permettent de circuler dans le sang : les **HDL** et les **LDL**.

Les HDL (lipoprotéines de haute densité), connues sous le nom de « bon cholestérol », se chargent essentiellement de récupérer le cholestérol en excès dans l'organisme, et de le ramener vers le foie où il est recyclé. Elles éliminent donc l'excès de cholestérol du sang.

Les LDL (lipoprotéines de basse densité), connues comme le « mauvais cholestérol », se chargent essentiellement du transport du cholestérol depuis le foie vers les organes. Le cholestérol lié aux LDL est donc susceptible d'être déposé dans les vaisseaux, d'où sa réputation de mauvais cholestérol. En effet, lorsqu'il se dépose dans les vaisseaux, il va contribuer à la naissance ou à la croissance des plaques d'athérome. Lorsque ces plaques se fissurent ou se rompent, elles participent à la formation de caillots qui peuvent être à l'origine d'infarctus ou d'attaques cérébrales.

© shutterstock – Monkey Business Images

Cholestérol : dites oui aux bonnes graisses.

Quel est le bon taux ?

Déterminer le bon taux de cholestérol passe par l'identification des facteurs de risque cardiovasculaires (âge, antécédents familiaux, diabète, tabagisme, hypertension, surpoids, sexe). Un impératif : ramener au plus bas le taux de LDL. Plus le LDL et le cholestérol total sont bas, moins il y a d'événements cardiaques ou cérébraux. Il est particulièrement important de surveiller son taux de cholestérol lorsqu'on présente en même temps plusieurs facteurs de risque.

Les « bonnes » et « mauvaises » graisses

Il existe deux types de graisses : les graisses « saturées » et « insaturées ». Les graisses saturées ou « mauvaises graisses » augmentent le LDL-Cholestérol et le risque cardiovasculaire. Les graisses insaturées ou « bonnes graisses » renforcent la protection du système cardiovasculaire.

Les « **mauvaises graisses** » se retrouvent dans les aliments d'origine animale : beurre, fromages gras, charcuteries grasses (saucisson, salami, pâté, boudin, etc.), viandes grasses (mouton, agneau, viandes hachées, viandes panées, etc.), biscuits, snacks, plats préparés, etc.

Les « **bonnes graisses** » se retrouvent principalement dans les aliments d'origine végétale : margarines et huiles (olive, soja, colza, sésame, arachide). On les retrouve également dans les poissons gras (oméga-3).

La suite en page 12 ..... >

Idéalement au menu chaque semaine :

- Du poisson 2 fois/semaine
- De la volaille 2 fois/semaine
- De la viande rouge maigre (steak, filet pur) 1 fois/semaine
- De la viande blanche (veau ou porc) 1 fois/semaine
- Une alternative végétarienne 1 fois/semaine ou de la viande hachée

NUTRITION

10 conseils pour une alimentation anti-cholestérol

1. Gérer son poids
Afin de contrôler son poids, se peser une fois par semaine à la même heure et sur la même balance. Si l'IMC ou Indice de Masse Corporelle (voir article en pages 6-7-8) passe le cap des 25, demander conseil à un spécialiste. Contrôler également régulièrement son tour de taille et veiller à ce qu'il ne dépasse pas les 80 cm pour une femme et 94 cm pour un homme.

2. Modérer sa consommation de graisses saturées
- Opter pour des charcuteries maigres : filet de poulet ou de dinde, filet de saxe, viande des Grisons, jambon cuit, jambon cru, bresaola, etc.
- Préférer les morceaux de viandes maigres : escalope de veau, filet de bœuf, filet d'agneau, steak de bœuf, mignonette de porc, etc.
- Intégrer 2 fois par semaine de la volaille au menu : poulet, dinde, dindonneau, etc.
- Préférer les produits laitiers demi-écrémés.
- Opter pour des fromages à moins de 20 % de graisses.
- Remplacer le beurre par des beurres demi-écrémé ou par des minarines.
- Modérer sa consommation de graisses cachées (biscuits, viennoiseries, snacks apéritifs, etc.)

3. Favoriser les aliments riches en graisses insaturées
- Jongler avec les différentes huiles lors des cuissons (olive, arachide, tournesol, etc.) et la réalisation de vinaigrettes (colza, soja, noix).
- Préférer les matières grasses de cuisson liquides plutôt que solides.
- Intégrer au menu 2 fois par semaine du poisson (1 poisson gras et 1 poisson maigre).

4. Privilégier les aliments sources de fibres
Une alimentation riche en fibres diminue le taux de cholestérol chez les personnes qui en ont en excès. Les fibres alimentaires ont donc un rôle de protection contre la maladie cardiovasculaire. Il est conseillé de consommer 2 fruits et 3 portions de légumes par jour ainsi qu'un féculent complet à chaque repas (pain gris, riz sauvage, pâtes aux 6 céréales, etc.). Une portion de fruits ou de légumes équivaut à 80/100g, soit la grosseur d'un poing.

5. Faire le plein d'antioxydants
Dans les aliments, les antioxydants sont naturellement présents dans les vitamines et minéraux. Ils aident à l'élimination du mauvais cholestérol (LDL).
En voici quelques exemples :

Vitamine C
- Fruits : agrumes (pamplemousses, oranges, clémentines, citrons, etc.), kiwis, fraises, etc.
- Légumes : poivrons, choux, épinards, brocolis, etc.

Sélénium
- Noix du Brésil
- Produits de la mer
- Jaunes d'œuf
- Viandes et volailles
- Produits laitiers et fromages
- Céréales
- Champignons
- Etc.

Zinc
- Fruits de mer
- Fromages
- Produits laitiers
- Viandes, volailles et poissons
- Farine complète
- Céréales complètes
- Etc.

Caroténoïdes
- Fruits et légumes colorés (jaunes, oranges, rouges, verts)
- Papayes
- Melons
- Brocolis
- Epinards
- Poivrons
- Choux verts
- Etc.

6. Bouger avec plaisir au quotidien
Nul besoin de pratiquer un sport de haut niveau. Bouger régulièrement est la règle. 30 minutes de marche active par jour constitue déjà du sport. Rien de tel que d'adopter des petits gestes au quotidien pour se « remuer » : prendre les escaliers, jardiner, nettoyer, se garer sur une place de parking éloignée, descendre un arrêt avant sa destination dans les transports en commun, etc.

Il n'existe pas d'alimentation « miracle » anti-cholestérol. L'essentiel est d'opter pour une alimentation saine et équilibrée.

7. Modérer sa consommation de boissons alcoolisées
La consommation tolérée par jour est de 20g d'alcool chez la femme et de 30 à 40g chez l'homme. En pratique, 20g d'alcool correspondent à :
- 2 petits verres de vin rouge, blanc ou rosé (20 cl)
- 2 coupes de champagne (20 cl)
- 1 verre de bière de type Kriek ou Trappiste (20 cl)
- 2 cannettes de 33 cl de bière de table (66 cl)
- 1 verre d'alcool de type Cognac, Whisky ou Gin (4 cl)

8. S'informer des aliments riches en cholestérol pour espacer leur consommation
Les aliments riches en cholestérol sont les abats (foie, cervelle, rognons, etc.), le beurre et la crème fraîche, le jaune d'œuf, les viandes et charcuteries grasses, les fromages gras (parmesan, mascarpone, comté, gruyère, etc.), les crustacés et mollusques (huîtres, scampis, etc.), etc. L'apport nutritionnel recommandé est de 300 mg de cholestérol par jour. Voici quelques repères chiffrés :

Portion d'aliments	Teneur en cholestérol (mg)
1 portion de foie de veau (125g)	408 mg
1 portion de beurre (15g)	36 mg
1 portion de margarine (15g)	0 mg
1 portion de pâté (40g)	50 mg
1 tranche de jambon cuit (50g)	20 mg
1 œuf	250 mg
1 œuf Colombus	210 mg
1 portion de crevettes grises (50g)	83 mg
1/2 boîte de thon au naturel	29 mg

9. Compléter son alimentation de substances qui, en quantité suffisante, diminuent l'absorption du cholestérol
Ces substances sont les phytostérols et les phytostanols. Elles sont ajoutées dans les produits laitiers, fromages et matières grasses (Benecol, Becel Pro Activ, Danacol). Attention, ces produits sont conseillés uniquement en cas de taux de cholestérol trop élevé. Mieux vaut demander le conseil d'un médecin.

10. Adopter les repères du régime méditerranéen
- Consommer régulièrement des fruits et des légumes variés et de saison.
- Intégrer des céréales et des légumes secs aux repas (lentilles, pois chiches, etc.).
- Assaisonner les préparations d'herbes aromatiques et d'épices pour réduire l'utilisation de sel.
- Privilégier la consommation de volaille (dinde, poulet, etc.) et de poisson à la place de la viande rouge.
- Utiliser l'huile d'olive à la place du beurre.
- Profiter des fromages frais (ricotta, chèvre frais, etc.) et des yaourts.
- Modérer sa consommation de vin rouge au cours des repas.

*Nous remercions Madame **Stéphanie Tylleman**, diététicienne-nutritionniste chez Dietconsult (www.dietconsult.be), pour son aimable collaboration.*

© shutterstock – HLPhoto

Se régaler et protéger son cœur

Laissez-vous tenter par notre recette de

Saumon sauté Teriyaki aux poireaux croquants

Liste des ingrédients (pour quatre personnes) :
- 500g de filet de saumon, sans la peau
- 2 càs de sauce soja
- 2 càs de Ketchup
- 1 càc de vinaigre de riz
- 1 càc de sucre roux
- 1 gousse d'ail hachée
- 4 càs d'huile d'arachide
- 600g de poireaux
- 1 piment rouge
- Quelques graines de sésame
- Sel, poivre

Préparation :
1. Nettoyer et émincer les poireaux en fines rondelles.
2. Nettoyer, épépiner et couper le piment en tout petits dés.
3. Couper les filets de saumon en tranches d'environ 2 cm de largeur.
4. Placer les tranches de saumon dans une assiette profonde.
5. Dans un bol, mélanger la sauce soja, le Ketchup, le vinaigre de riz, le sucre, l'ail pressé et le piment.
6. Verser le mélange sur le saumon pour bien le couvrir.
7. Laisser mariner environ 30 minutes.
8. Pendant ce temps, faire chauffer 3 càs d'huile dans un wok.
9. Faire revenir les rondelles de poireaux 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient croquants et tendres.
10. Assaisonner avec un peu de sel et du poivre.
11. Retirer les poireaux du wok à l'aide d'une écumoire et les garder au chaud.
12. Faire cuire le saumon et la marinade dans 1 càs d'huile dans le wok pendant 2 minutes.
13. Garnir les assiettes d'un lit de rondelles de poireaux et poser par-dessus les tranches de saumon avec quelques graines de sésame.

CAP VERS LA DOMICILIATION EUROPÉENNE

Une méthode simple et efficace

A partir du 1er octobre 2013, votre mutualité change de format de domiciliation : la domiciliation européenne (SEPA) remplacera définitivement la domiciliation belge. Cette décision fait suite à une harmonisation des méthodes de paiement dans les pays de la zone euro et, par la suite, dans toute l'Union européenne.

© shutterstock – aldorado

Plus de facilité

La domiciliation européenne est une méthode simple pour payer automatiquement et de manière sûre vos cotisations de mutuelle, via un compte en banque et sur base d'un mandat unique donné à Symbio. Contrairement à la domiciliation nationale belge (que nous connaissions jusqu'ici), la domiciliation européenne est directement créée, gérée et archivée par le fournisseur, c'est-à-dire Symbio. Plus besoin de vous rendre à votre banque pour un avis de domiciliation. Votre mutualité se charge de tout. Nous vous informerons annuellement des dates de prélèvement des cotisations sur votre compte en banque.

Vous n'utilisez pas encore cette formule de paiement ? Simplifiez-vous la mutualité et payez vos cotisations par domiciliation !

Opter pour un paiement par domiciliation, c'est l'assurance de toujours être en ordre de cotisation. Aucun oubli n'est possible puisque vos paiements sont automatiquement prélevés. Ce type de paiement est par ailleurs gratuit. Que du positif ! Vous êtes également libre de choisir la périodicité de vos paiements : par trimestre, par semestre ou annuellement. Les prélèvements par domiciliation ont lieu au début de chaque trimestre ou de chaque mois, en fonction de la périodicité choisie.

Concrètement

- **Vous payez déjà vos cotisations par domiciliation ?**
  Symbio se charge de tout ! Vous n'avez donc aucune démarche à effectuer.
- **Vous ne disposez pas encore de domiciliation chez Symbio ?**
  Deux solutions :
  - Téléchargez le formulaire ad hoc sur le site internet **www.symbio.be**. Complétez-le et renvoyez-le à Symbio, avenue de Tervueren, 68-70 à 1040 Bruxelles. Vous pouvez également le déposer dans l'agence la plus proche de votre domicile ou de votre lieu de travail.
  - Faites la demande des documents utiles en remplissant le coupon-réponse ci-dessous. Nous vous enverrons le formulaire par la poste dans les plus brefs délais. L'adresse d'envoi est Symbio, avenue de Tervueren, 68-70 à 1040 Bruxelles.

Coupon-réponse « Domiciliation européenne »

☐ Je souhaite recevoir par la poste les documents nécessaires à la constitution d'une domiciliation européenne.

Il vous est toujours possible d'effectuer cette demande à l'adresse **info@symbio.be** ou par téléphone au **02/733.97.40**.

JUSQU'À 1000 EUROS DE REMBOURSEMENTS ?

Les **soins de santé**, les loisirs, les **petits plaisirs quotidiens**… tout a un coût! Des dépenses qui obligent parfois à faire des choix ou à reporter certains achats.

Votre solution ? Le nouveau calculateur de votre mutualité !

Le calculateur Symbio vous permet d'additionner tous les remboursements dont vous pouvez bénéficier en tant que membre Symbio. Vous êtes en effet nombreux à ne pas connaître l'étendue des services proposés. Avec ce nouvel outil, plus aucun avantage ne pourra vous échapper !

Notre objectif : vous aider à faire face à tous ces frais de la vie quotidienne. Cap sur la santé et le bien-être pour tous !

N'attendez plus et calculez vos avantages

Selon la composition de votre ménage, bénéficiez de remboursements pouvant atteindre jusqu'à **1 000 euros sur un an**… et bien plus encore ! Le calcul est simple. **Rendez-vous sur www.symbio.be**, laissez-vous guider et découvrez tout ce que vous pouvez récupérer.

PORTES OUVERTES AU SYMBIO SPORT CENTER

A vos agenda !

Le centre sportif de votre mutualité vous ouvre à nouveau ses portes le samedi 12 octobre.
Venez découvrir ou redécouvrir cet espace accueillant, entièrement remis à neuf et dont les tarifs ont largement été revus à la baisse pour les affiliés Symbio.

Venez participer gratuitement aux différents cours collectifs proposés tout au long de cette journée portes ouvertes. Entre la Salsa, le spinning ou la Zumba vous aurez l'embarras du choix !
La deuxième édition du SymbironMan (un Iron Man version Symbio Sport) sera également proposé aux plus aguerris d'entre vous. Venez tenter votre chance de remporter un abonnement de 3 mois .
Nous aurons également le plaisir de vous présenter la grande nouveauté de cette rentrée : un tout nouveau Kiné Center, focalisé sur la kinésithérapie sportive, en plein cœur du Sport Center.

Pour plus d'information visitez notre page www.facebook.com/symbiosportcenter.be

Symbio Sport Center
Avenue Jean Dubrucq, 120 – 1080 Bruxelles
02/426.55.10
0473/771.854
info@symbiosportcenter.be

SYMBIO PARTENAIRE DE LA MISE À L'EAU DU SCHERZO !

Le 15 juin dernier, l'équipe de l'ASBL Du Vent et des Voiles s'était donnée rendez-vous au Port de Bruxelles pour la mise à l'eau du Scherzo : un magnifique voilier de 12 mètres de long conçu pour accueillir 8 personnes. Une mise à flots rendue possible après plusieurs années d'efforts grâce à l'aide précieuse des bénévoles et écoles associés au projet, ainsi qu'au soutien de nombreux sponsors et fournisseurs.

Un voilier pour les Enfants de Quartier

L'objectif des créateurs et concepteurs du Scherzo est d'utiliser le bateau pour faire découvrir la navigation à des jeunes moins favorisés. Une manière originale et solidaire de permettre à des enfants en situation délicate de profiter de quelques moments de liberté et de découvrir la nature et les joies de la navigation en mer.

Symbio est fière d'avoir pu contribuer à ce beau projet en tant que sponsor principal.

Longue vie au Scherzo !

Une association au grand cœur

Du Vent et des Voiles se dédie, depuis sa création, à des actions bénévoles. Afin de faire partager la passion de la navigation qui l'anime, l'association s'engage auprès de trois causes :

- Baptêmes en mer : initiation en mer à la découverte du voilier.
- Week-ends de navigation avec des groupes d'enfants handicapés, moteurs et cérébraux.
- Kid Sailing Day : navigation avec des enfants placés sous la tutelle d'un juge.

Les cours de navigation reprendront le mercredi 2 octobre et les affiliés Symbio bénéficient désormais de réductions avantageuses.

Plus d'infos : **www.ventvoile.org**

SYMBIODOC : LES FICHES SANTÉ DE VOTRE MUTUALITÉ

Symbio a le plaisir de mettre à votre disposition sa bibliothèque en ligne de documents d'information et de prévention à la santé.

Vous y trouverez :

- **Un guide médical** : maladie, suivi médical, traitements, examens complémentaires.
- **Un guide prévention** : prévenir la maladie, prévenir les complications, le dépistage, la vaccination.
- **Des conseils pratiques** : alimentation, activité physique, vie familiale, sexualité, tabac, alcool, drogues, voyages.
- **Des tests interactifs** sur les pathologies les plus fréquemment rencontrées.

Mode d'emploi

Pour accéder à notre bibliothèque d'information santé, rendez-vous sur le site **http://mutualitesymbio.docvadis.be**. Pour obtenir une version imprimée d'un article, contactez-nous à l'adresse **symbiodoc@symbio.be**

Bonne visite !

Bon à savoir

L'info santé reprise dans **SymbioDoc** est rédigée par une équipe d'experts médicaux qui veille à une mise à jour régulière.

JE SUIS EN INCAPACITÉ DE TRAVAIL : QUE FAIRE ?

Laissez-vous guider par nos spécialistes

Suite à une maladie ou à un accident, vous pouvez vous retrouver en incapacité de travail. Afin de conserver vos droits et de pouvoir bénéficier d'indemnités de remplacement, certaines démarches sont indispensables. Celles-ci diffèrent selon que vous soyez salarié, chômeur ou indépendant.

La déclaration

Avant tout, faites parvenir votre certificat médical à votre employeur dans les délais prévus par votre règlement de travail. Si vous êtes chômeur, vous devez en informer votre caisse de chômage en reprenant l'information sur votre carte de contrôle.

Selon votre situation professionnelle, envoyez-nous votre certificat médical en respectant les délais suivants :

Employés	28 jours
Ouvriers	14 jours
Chômeurs	48 heures
Indépendants	28 jours
Rechute*	48 heures

* Par rechute, il y a lieu d'entendre toute nouvelle incapacité déclarée dans les 14 jours (en incapacité primaire) ou les 3 mois (en invalidité) qui suivent la fin de l'incapacité précédente.

En cas de doute, nous vous conseillons de nous faire parvenir le certificat médical endéans les 48 heures. Toute déclaration tardive risquera d'entraîner une sanction de 10 % sur vos indemnités et ce pendant toute la période de retard.

BON A SAVOIR : le certificat médical à nous faire parvenir doit être un original et un diagnostic doit être mentionné. Celui-ci ne peut être réceptionné que par le médecin-conseil ou son délégué mandataire. Ne le déposez donc jamais dans l'une de nos boîtes aux lettres ou dans une agence autre que celle de l'avenue de Tervueren.

La reconnaissance

Aussitôt la réception du certificat médical, le médecin-conseil analysera le document et vérifiera que votre incapacité de travail satisfait aux critères légaux. Dès la reconnaissance de l'incapacité de travail, nous vous enverrons les feuilles de renseignements à compléter.
Ces informations nous permettront de calculer le montant de vos indemnités.

BON A SAVOIR : si votre incapacité de travail est reconnue, le médecin-conseil vous fixera rendez-vous pour un examen de contrôle. Toute personne qui ne se présente pas à l'examen prévu chez le médecin-conseil, sans avoir un justificatif médical, risque de perdre son droit à l'indemnisation.

Le calcul des indemnités

La première année d'incapacité de travail est appelée incapacité primaire. Ensuite, on parle d'invalidité. Les montants des indemnités ainsi que les conditions d'obtention diffèrent selon la situation personnelle ou la durée de l'incapacité. Retrouvez sur notre site internet **www.symbio.be** à quel montant vous attendre. Nos conseillers peuvent également vous informer par téléphone au **02/733.97.40**.

La reprise d'une activité

Tout va mieux. Vous êtes donc en mesure de reprendre votre travail à temps plein ou de retourner au chômage. Communiquez-nous cette information le plus rapidement possible. Utilisez à cet effet « l'attestation de reprise du travail » qui vous aura été remise au début de votre incapacité. Il est également possible de reprendre une activité à temps partiel pendant la période d'incapacité de travail si celle-ci est compatible avec l'état de santé. La marche à suivre est reprise sur notre site internet. Joignez également votre conseiller Symbio pour toute information complémentaire.

Plus d'info ?

www.symbio.be ou par téléphone au **02/733.97.40**

« SYMBIOCOOK » : CUISINER, APPRENDRE ET DÉGUSTER !

Envie d'apprendre à cuisiner autrement ? Participez à l'atelier culinaire Symbio proposé par notre partenaire **Dietconsult**. Découvrez les astuces d'une cuisine saine, équilibrée et gourmande au quotidien, autour du thème « **Burgers** ».

Une expérience originale et conviviale organisée les **21 et 22 octobre prochain**, en soirée de **19h30 à 21h30**.
Au menu :

- Italian Burger
- Chicken Burger à la menthe et coriandre
- Frites au four « maison »

Des techniques culinaires simples et pratiques

Le principe de l'atelier est d'aborder, en petit groupe de 6 participants, des techniques et astuces simples pouvant facilement être reproduites à la maison.

Seul ou entre amis, ne résistez pas à la tentation de cuisiner des burgers sains et gourmands ! Réservez vite et venez enfiler votre tablier pour un moment cuisine unique en compagnie d'une diététicienne-nutritionniste expérimentée.

Votre avantage Symbio

Bénéficiez d'une réduction de 50 % et payez seulement **25 euros par personne**.
Infos et réservation : **events@symbio.be** ou **02/743.16.21**.

LA MODE À PETIT PRIX GRÂCE À SYMBIO

THE FASHION OUTLET

Symbio a conclu un partenariat avec « The Fashion Outlet ». Ce magasin d'usine offre une surface de 2 000 m² et propose les plus grandes marques de vêtements à des prix pouvant atteindre 70 % de réduction. « The Fashion Outlet » est spécialisé dans la vente de costumes, chemises et cravates pour hommes. Sans compter leur large assortiment de vêtements de loisirs pour toute la famille, y compris les enfants.

Votre avantage Symbio

10 % de réduction sur les prix Outlet. Cette ristourne est offerte aux membres de la mutualité Symbio sur présentation d'une vignette de mutuelle. ATTENTION : cette offre est non cumulable avec d'autres promotions.

Calvin Klein, Talking French, Tommy Hilfiger, Stills, Selected, Matinique, Clarks, Cerruti, Lloyds shoes… et bien plus encore

The Fashion Outlet nv
Weiveldlaan, 37
1930 Zaventem (à 500 mètres du magasin IKEA Zaventem)
Tél. 02/721.64.88
Fax : 02/721.64.99
Ouverture : du lundi au samedi de 10h00 à 19h00
www.fashion-outlet.com

SYMBIO ET ZEN CAR PARTENAIRES !

Votre mutualité joue la carte de l'écologie en s'associant avec Zen Car, un système simple et pratique de carsharing ou de **partage de voiture**. Et pas n'importe quelle voiture ! **Une voiture 100 % électrique**, silencieuse et non polluante !

Plus d'infos sur ce nouveau concept de mobilité douce ?
Envie devenir membre Zen Car ? **www.zencar.eu**
Tél: 02/669.77.91 - info@zencar.eu

Votre avantage Symbio

Un pack de 10 heures offert à tous les membres Symbio lors d'une inscription chez Zen Car !

L'ACTUALITÉ DE NOS PARTENAIRES

MARRE DE PAYER VOTRE ÉNERGIE TROP CHER ?

Profitez de l'achat groupé d'électricité et de gaz organisé par votre mutualité.

En ces temps difficiles pour l'économie, Symbio est attentive au bien-être de ses affiliés. C'est pour cette raison que nous avons décidé de lancer un achat groupé de gaz et d'électricité, en collaboration avec notre partenaire Wikipower.
Notre objectif ? Vous aider à réduire votre facture énergétique ! Consultez aussi notre page web **: www.achatgroupesymbio.**

Le principe d'un achat groupé

Rassembler plusieurs milliers de ménages afin de négocier en groupe des réductions sur le prix de l'électricité et du gaz. **Les économies réalisées pourraient atteindre jusqu'à 500 euros par an !** En pratique, l'achat groupé se déroule en trois phases :

1 Inscription

jusqu'au 15 novembre
L'inscription, gratuite et sans engagement, est ouverte à tous les membres de la mutualité Symbio et s'étend à leurs proches et amis.
Elle se fait, de préférence, en ligne sur le site internet **www.achatgroupesymbio.be** ou via le coupon-réponse ci-dessous dûment complété, à renvoyer à Wikipower, Rue Natalis n° 2 à 4020 Liège.

wikipower

2 Négociation

15 novembre – 21 novembre
Le 15 novembre, les inscriptions seront clôturées et les différents fournisseurs belges désireux de participer à l'action seront mis en concurrence. Dès que le fournisseur et l'offre auront été sélectionnés, l'offre et le montant de vos économies personnalisées vous seront transmises par e-mail ou par courrier. Un point d'honneur est mis à ce que le service offert soit de qualité et que l'électricité fournie soit verte.

3 Offre & souscription

21 novembre – 21 décembre
Vous serez ensuite libre d'accepter l'offre pendant une période d'un mois.

Nous répondrons à toutes vos questions par téléphone (04/242.47.68) et par mail (info@achatgroupesymbio.be). De plus, nous vous accompagnerons dans le changement de fournisseur.

N'hésitez pas à partager cette initiative. Plus il y aura d'inscrits, meilleures seront les conditions !

Le saviez-vous ?

Depuis le 13 septembre 2012, il est possible de changer de fournisseur quand on le souhaite car il n'y a plus d'indemnité en cas de rupture anticipée de contrat. Par ailleurs, il n'est plus nécessaire d'envoyer de lettre de résiliation. C'est le nouveau fournisseur qui se charge de toutes les démarches (prise de contact, transfert du dossier, etc.).

☐ Monsieur ; ☐ Madame ; ☐ Mademoiselle

Nom : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : ..... Code postal : ..... Localité : .....

Téléphone / Gsm : ..... E-mail : .....

Je suis intéressé(e) par : ☐ électricité ; ☐ gaz ; ☐ les deux

Électricité

Fournisseur actuel : ☐ Je ne sais pas : ☐

Type de compteur : Consommation (kWh):

☐ Compteur mono-horaire

☐ Compteur bi-horaire ☀ ☾

☐ Compteur exclusif nuit

Contrat actuel :

☐ À durée déterminée ; ☐ À durée indéterminée ;

☐ Je ne sais pas

Gaz

Fournisseur actuel : ☐ Je ne sais pas : ☐

Consommation (kWh):

Contrat actuel :

☐ À durée déterminée ; ☐ À durée indéterminée ;

☐ Je ne sais pas

J'ai déjà changé de fournisseur. ☐ oui ; ☐ non Taille du ménage (nombre de personnes) :

☐ « Oui, je m'inscris sans engagement à l'achat groupé d'énergies de Symbio et de Wikipower. »

SYMBIO

LE MEILLEUR POUR VOTRE SANTÉ

PLUS DE **60** AVANTAGES & SERVICES

Le saviez-vous ?

Ces avantages sont aussi compris dans votre cotisation :

✔ Soins dentaires
Une intervention de **€ 500** est prévue par deux années civiles pour les frais de prothèses dentaires et pour les implants, pivots, couronnes et bridges dentaires, pour lesquels aucune intervention légale n'est accordée.

✔ Orthodontie
Une participation de **€ 150** est accordée pour les traitements ne bénéficiant pas d'une intervention légale. Pas de limite d'âge.

✔ Médecines alternatives
Une intervention de **€ 10 par séance** est octroyée dans le coût des consultations et des visites de pratiques non conventionnelles, telles que l'homéopathie, l'acupuncture, la chiropraxie, l'ostéo-pathie, l'anthroposophie et l'hippothérapie (avec un plafond annuel).

✔ Homéopathie
Une participation de **50 % sur le prix des médicaments** homéopathiques prescrits est accordée (avec un plafond annuel). La liste des médicaments remboursables est disponible sur le site internet **www.symbio.be**

✔ Contraception
- Pilule contraceptive, anneau vaginal, injection et patch contraceptif : un remboursement annuel **de € 40** est accordé pour un traitement contraceptif.
- Stérilet et implant : une intervention **de € 120** par période de 36 mois est octroyée.

Ces avantages s'entendent sans limite d'âge.

✔ Mutas
Assistance et rapatriement à l'étranger. Veillez à demander la liste des pays couverts par Mutas. Plus d'infos sur www.symbio.be

✔ Langes
Une intervention annuelle de **€ 75** est octroyée pour les frais de langes jusqu'au 3ème anniversaire de l'enfant.

✔ Soins ambulatoires gratuits
Ce service accorde une prise en charge du ticket modérateur pour certains soins médicaux et paramédicaux de l'enfant, de sa naissance jusqu'à son 18ème anniversaire.

✔ Assistance sociale
Un(e) assistant(e) social(e) vous accueille pour une consultation gratuite et une orientation en cas de besoin.

✔ Service juridique
Ce service vous guide et vous aide à faire valoir vos droits et à connaître vos devoirs dans l'application de la législation des soins de santé, ainsi que dans les relations avec les médecins, les hôpitaux et le milieu paramédical.

✔ Soutien psychologique
Un(e) psychologue est à votre disposition pour une consultation gratuite et une orientation en cas de besoin.

Conditions d'octroi : selon les statuts en vigueur au 01/01/2013

NOTRE SIÈGE SOCIAL
Avenue de Tervueren, 68-70 · 1040 ETTERBEEK
Téléphone : 02/733.97.40 · Fax : 02/743.16.94
info@symbio.be · www.symbio.be